

Klifur,

- hvað er það sem gerir íþrótt að lífstíl?

- Björn Erlingsson [13.02.2009]

Inngangur:

Þegar ég stóð frammi fyrir því að svara spurningunni, - 'hvað gengur eiginlega klifur útá?' varð svara fátt. Eitt gat ég þó sagt strax 'það er skemmtilegt og þeir sem stunda það gera það að mikilli ástríðu'. Eins gat ég sagt að aðferð hvers og eins er mjög einstaklingsbundin og persónuleg. Þrátt fyrir það þá einkennir það klifur og samfélagið um klifrið að það er íþrótt fyrir alla og hinir mjög svo sundurleiti hópur virðist eiga í því eitthvað sameiginlegt sem verður með einhverjum hætti hafið yfir allt, - en á huldu fyrir utanaðkomandi. Hvað það er verður reynt að svara hér og mun ég draga fram nokkrar mikilvægar hliðar sem ég hygg að eigi sinn þátt í því að þessi ástríða verður að lífstíl hjá mörgum.

Á vef klifurfélagsins: www.klifurhusid.is er ýmislegt að finna, - þá öðru fremur upplýsingar um það hvað er í boði á Íslandi og hvernig má nálgast það. Engu verður við það bætt hér, þær upplýsingar tala sínu máli og undirstrika etv. eitthvað af því sem fjallað er um hér. Klifur er íþrótt, félagsskapur og lífstíll og ætla ég, sem er að hluta til utanaðkomandi aðili, að draga það fram sem ég tel gefa klifrinu mest gildi. Þetta tel ég mig hafa séð af þeim fjölmörgu sem stunda klifur og ég þekki líilega til. Í þessu sambandi langar mig að draga fram það sem ég tel vera grundvallaratriði í því sem þroskar þá sem iðka klifur bæði sem klifrara, - en ekki síður sem manneskju. Það að komast upp þennan eða hinn steininn/klettinn, sem oft er heilmikið mál, nægir ekki eitt sér til að gera klifur að lífstíl. Ég velti því fyrir mér, - 'hvað er það sem er þetta meira sem bætist við?'

Hvað er klifur:

Klettaklifur er íþrótt fyrir alla, stelpur&stráka, unga&gamla, létt&þunga, langa&stutta, fjöruga&rólega. Allir sem ástunda klifur, óháðir forsendum verða sterkir klifrarar hver á sinn hátt, - þeir eru á sama báti í klifrinu og eru að spreyta sig á því sama. Milli þeirra sem stunda klifur ríkir virðing, trúnaður og traust og alltaf er verið að taka ákvarðanir og gera hluti sem skipta öllu máli, bæði fyrir þig og fyrir samherjann í viðkomandi leið sem menn einbeita sér að. Á endanum er þetta spurning um það hvort menn komi heilir frá glímunni í það og það skiptið, - og er það ekki svo lítið mál og byggir upp samstöðu meðal iðkenda.

Í klifri er alltaf er verið að taka stórar ákvarðanir, - klifrarinn lærir að treysta eigin dómgreind og glíman er ekki minnst við sjálfann sig og að færa eigin takmörk, - hindranirnar jafnt sem ný markmið. Að breyta fyrirsætti um að eitthvað sé ekki hægt yfir í fyrirstöðu sem menn vinna bug á eða yfirstíga er gangur klifursins. Klifra léttar/hraðar, erfiðar/nákvæmar. Að klifra mismunandi erfiðar leiðir, allt frá einum steini [grjótglima] í hærri kletta [leiðsluklifur] í himinhá björg og fjöll [sportklifur] þar sem mismunandi erfiðleikagráður, aðferðir og ytri aðstæður gilda. Klifur hefur þetta allt og þetta er umfram allt mjög svo skemmtilegt og spennandi.

Félagsskapurinn, - klifrarar af lífi og sál:

Félagsskapurinn klifrarar er eins fjölbreytilegur og fólk er flest. Þú verður að geta treyst þínum félögum og þú verður að vera traustsins verður í klifri. Þetta felur í sér að traust og virðing verður að ríkja og þú tekst á við að þjálf þig upp í að geta treyst sjálfum þér og boðið þig fram fyrir aðra, - vera traustsins verður/verð. Þetta er leikur og skemmtun sem maður fullorðnast með án þess að vera taka lífið of hátíðlega, - en maður tekur lífið svo sannarlega alvarlega í klifri og mikið alvöru mál ef menn gera hlutunum ekki rækilega skil. Hins vegar er leikurinn og léttleikinn sérstaklega áberandi blær sem hvílir yfir klifrinu.

Innan klifursins ríkir heiðarleiki gagnvart félaganum og sjálfum sér og sérstök samstaða meðal þeirra sem stunda íþróttina, - þetta verður fjallað um meir hér hér að neðan. Klifuriðkendur sem standa hlið við hlið við æfingar og leik eru mjög mismunandi staddir í getu og færni. Sumir eru komnir langt og hafa þjálfað upp ótrúlega færni og getu til að takast á við hin erfiðustu klifur. En klifrið er ekki bara að klifra og klífa kletta, klifur er lífstíll þar sem nægtarhyggja, fullkomin einbeiting og nán tengsl við náttúru og umhverfi eru kjarninn.

Jafnvægisatriðin í klifri:

Þjálfun í klifri snýst um að finna jafnvægi milli liðleika, styrks og þyngdar. Og það er ekki hægt að komast áfram í klifri á neinu einu af þessu og þessi atriði vinna saman og stillast af og leita sjálfkrafa í innra jafnvægi við þjálfun. En það er ekki síður mikilvægt að kunna að spila úr þessari getu og þannig verða menn færir um að klifra hinar fjölbreytilegustu leiðir, og útsjónasemin/getan kemur af færni og reynslu.

Klifrið snýst líka um að klífa fleira en eina hindrun brattann klettavegginn, - klifrið snýst líka um að klifra í vegg andlegs styrks og atgerfis sem og líkamlegs styrks og atgerfis og sækir á brattan í þremur þáttum:

- steininn, klettinn, fjallið eða tindinn
- viljann að taka á, einbeitingu, útsjónasemi og áræðni og
- líkamlegt atgerfi/heilbrigði, styrk og úthald

Stöðug jafnvægisganga í klifurleið, sálrænt jafnt sem líkamlegt er það sem gerir klifrið spennandi og að menn eru stöðugt að fara um ókunnar lendur í þessari innri sem ytri glímu. Ekki minna máli skiptir að að við þetta byggist upp sjálfsþekking, samtal við sinn innri mann þar sem tekist er á við veikleika og styrkleika til að bæta um betur, - losa sig við veikleikna og auka við styrkleikana og þegar best lætur snúa veikleikum upp í styrkleika.

Nægtarhyggja, stórt og smátt - allt jafn mikilvægt:

Í klifrinu skiptir allt máli, stóru atriðin og smáu atriðin öll jafn mikilvæg, - alltaf. Smáatriðin verða stór og stóru atriðin verða smá og yfirstíganleg. Að vera knappur og naumur er styrkleiki í klifri. Við undirbúninginn er mikilvægt að gera nákvæmlega það sem þarf, - prufa sig áfram áður en farið er út í að gefa fullt afl, - en gefa það þegar þarf og eiga eitthvað eftir til að 'hanga á því' og 'sleppa ekki takinu'. Nærgætni og virðing fyrir hinu smáa ræður því ferð í klifrinu. Þetta smitar rækilega yfir á samskiptin og félagslega umhverfið, - samfélagið um klifrið. Leiðin að settu marki er margræð, engin ein og kemur ekki í ljós fyrr en í lokin þegar upp er staðið og einginn einn gerir hlutinn er eins og hinir og allir geta lært af öðrum. Leiðin byrjar löngu áður en menn standa á jafnsléttu við grjótið, klettinn eða tindinn og liggur gjarnan um [Klifurhúsið](#).

Leiðin að settu mark, - klifrað á toppinn:

Að fara langt og að ystu mörkum þess framkvæmanlega snýst ekki um að setja takmarkið nógu langt og sprengja skalann. Klifrið snýst um að finna leiðina sem ber mann langt og aðferðin er að bæta sig og komast aðeins lengra en síðast. Því snýst lokatakmarkið um röð markmiða sem mynda leiðina að lokatakmarkinu. Að ná alltaf lengra, - en að vera raunhæfur og raunsær um skrefin sem þarf að taka, að vera tilbúinn að taka þau og fara alltaf lengra. Afla sér reynslu á leiðinni og takast á við ögrunina við að finna útleið, snúa óttanum upp í gætni og einbeita sér í nákvæmni að því að framkvæma næstu skref, - lengra og lengra örugglega.

Leiðin að markinu er það sem skiptir máli í klifri, - lokatakmarkið sjálft því það er í raun ekki stærra en öll skrefin á leiðinni að endapunktinum. Sjálfsálitið byggist ekki upp af lokatakmarkinu einu saman, - það verður samofið og afleiðing sjálfsþekkingar, - reynslunnar af klifrinu á leiðinni að takmarkinu. Að afla hennar í réttum skrefum og takast á við ögrunina að yfrfæra hana á breytilegar aðstæður í smáum viðbótum. Það er klifur eða lífstíll klifrarans sem er stöðugt að klifra hærra og hærra á tindanna þrjá, - leikfléttan um klettinn, sálina og líkaman.

Bestu klifrararnir eru ekki endilega þeir sem eru fljótastir og flínkastir. Miklu fremur skiptir máli að vera ákveðinn, áráðinn og hafa viljafestu og athyglina á ytri og innri aðstæðum til að halda áfram ferðinni þrátt fyrir mótlæti. Það er ekki nóg að láta sig dreyma um toppinn, - öðru fremur snýst þetta um að virkja drauminn um toppin til afreka og til að hreyfa við sér um að taka skref í áttina og bæta við sig í réttum skrefum á réttum stöðum, - klifra af stað.

Ófarir, mistök og hræðslan:

Fólk með litla reynslu af klifri er alltaf jafn hissa á því hvað reyndir klifrarar eru frakkir og lausir við hræðslu, - það skelfist jafnvel við það eitt að horfa á sum atriðin. Enginn er laus við hræðslu, - reyndir klifrarar eru 'poll rólegir' í 'skelfilegustu' aðstæðum. En þeir þekkja þessar aðstæður og einbeita sér að því að gera réttu hlutina rétt þannig að tjón af misktökum verði ætíð viðráðanleg og slái engan út af laginu. Hræðsla er afl virkjað til gætni, - en stjarfur klifrari sem situr í angist sinni kemst aldrei neitt áfram og gerir ekki neitt af viti.

Skelfdur klifrari beinir öllum aðgerðum markvisst í þann farveg að sækja í öruggar aðstæður og ef honum sýnist áhættan of mikil þá tryggir hann sig, leitar skjóls eða dregur sig í hlé. Angist getur tekið völdin og menn orðið stjarfir og komist hvorki lönd né strönd. Ef farið er of bratt í klifrið þá býður þetta hættunni heim og reyndir klifrarar óttast því óttann mest af öllu, - þannig getur hann tekið völdin rekið menn í sjálfheldu og gert illt verra.

Hræðsla er huglægt fyrirbrigði og hugurinn stjórnar farvegi hennar. Það er engin sérstök uppskrift að færni, - hún er einfaldlega útkoman úr getu og reynslu. Færni verður því til af ferðalagi eða ferli sem farið er, - oft um ókunna stígu. Enginn hefur fullkomna stjórn á aðstæðum, síst í náttúrunni. Við klifur úti í náttúrunni er nauðsynlegt að gefa sig öngþveitinu, órreiðunni og óörygginu á vald og vinna úr þeim aðstæðum sem aðstæðurnar bjóða uppá. Að heyja stríð við náttúruöflin er fyrirfram tapað í hverri orustu, - að nota færni og reynslu við að vinna sig út úr stöðunni sem náttúruöflin setja mann í er lykillinn að vellgengni í klifri, - sigur yfir aðstæðunum og þar með einstök náttúruupplifun og mótherjinn verður samherji, - sjálf skemmtunin í leiknum um klifur.

Sjálfsöryggi, sjálfsþekking og vilji:

Inniþjálfun er jöfnum höndum íþrótt og undirbúningur undir klifur úti í guðsgrænni náttúrunni. Allt klifur hefur það lokatakmark að klifra leið úti. Ef menn eru orðnir mjög flínkir í klifri og koma svo út í raunverulegar aðstæður geta þeir lent í því að 'klifra sig í mestu vandræði'. Góður klifrari verður að gæta að því að áráðni og færni, - reynsla og þekking, styrkur og þol haldist í hendur og verða vera í jafnvægi.

Sjálfsöryggi er lykillinn að hræðslulausu ferðalagi, - en það kemur af reynslu og æfingu. Klifrarar þurfa að ná tökum á óttanum, en það snýst ekki um að bjóða honum byrginn og æfa sig í að lifa í angist og horfa framhjá eða halda örvingluninni niðri. Að ná tökum á óttanum snýst um að horfast í augu við hættuna, þekkja möguleika sína við að komast hjá hinu hættulega og framkvæma fumlaut og meðvitað það sem til þarf. Að meta aðstæður rétt þarf að vera fordómalaust og byggist bæði á færni og reynslu í og af klifri.

Vilji og geta til að þola harðræði kemur af reynslu og æfingu, en verðlaun mistakanna eru árangurinn. Að sama skapi eru mistök harðstjórn árangurs. Ef við höfum lítið undir í einu, eða breytum aðstæðum í litlum skrefum þá getur líkami og sál lagað sig að hinum ótrúlegustu aðstæðum, við lært af mistökunum og náð árangri í glímunni við hverja þraut. Sumt það sem klifrarar gera virkar sem hrein flónska og hættuspil séð af utanaðkomandi, - en það er ekki öll sagan. Að læra að takast á við hættulegar aðstæður af öryggi og sigrast á mistökum og ná árangrinum er mikilvægur hluti af klifrinu og byggir upp sjálfsþekkingu og sjálfsmat í samspili líkama og sálar.

Hvað er þá málið, - klifur 'líf eða leikur'?:

Hvaðan kemur svo viljastyrkurinn við að umbera harðræðið og yfirstíga erfiðleikana, - því klifur er ekki auðvelt? Það kemur auðvitað frá því að styrkjast við að ná röð markmiða og læra á eigin styrkleika og veikleika á leiðinni að settu marki. Hafa árangur sem erfiði og vera tilbúinn að bæta svollitlu við og ná næsta skrefi, - bæta við reynsluna og þar með að bæta við sjálfsþekkinguna. Rétt sjálfsálit og gott sjálfsmat þar með, byggist upp af reynslunni sem menn afla sér á klifurvegferðinni. Þetta innra klifur er það sem gerir klifuríþróttina heillandi og nánast þannig að þeir sem reyna þetta innra sem ytra á líkama og sál fá bakteríu sem þeir losna ekki við, - allt lífið.

Sumir klifrarar halda því fram að þetta sé lífið sjálft og hugsa ávalt um það að ná lengra og fara um nýjar lendur á þesari innri og ytri göngu á líkama og sál. Það er hægt að fullyrða að þessi taug er römm, hún er samband líkama, sálar og náttúru í einni stór skemmtilegri fléttu sem gerir þetta að spennandi þroska. Hér sannast enn og aftur hið forkveðna, - lífið/klifur er sannarlega leikur/íþrótt.